PROGRAMME MULTI-ACTIVITES - MAI 2024

Marche nordique – Gym d'entretien

Rythmes MN : (R) Rapide 6km/h (Mer, Sam) - (M) Modéré 4,5 km/h (Jeu, Sam) –(ES) entraînement sportif (dim)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1	2 09h30 MN (M) Mairie de Brasles LG)	3	4 9h MN Eglise d'Essises (SB) 8h45 MN Coulommiers (ST)	5 8h30 MN ES Orly sur Morin 14 km Fartlek (PAA)
6 14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	7	8 TOUR DE LA SUISSE NORMANDE DU 8 au 12 mai	9	10	11 8h45 MN Choqueuse (ST)	12
13 14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	14	15 09h MN (R) Pont de Saulchery (LG)	16 09h30 MN (M) Pont de Saulchery LG)	17	18 8h45 MN Giremoutiers (ST)	19 8h30 MN ES Place de La ferté Gaucher 16 km Aérobie (PAA)
20	21	22 09h MN (R) (LG)	23	24 13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	25 9h MN Palais des Rencontres au Blanchard Chateau Thierry (SB) 8h45 MN Choqueuse (ST)	26 8h30 MN ES Mairie de Nanteuil sur Marne 22km Sortie longue (PAA)
27 14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	28	29 09h MN (R) Essomes (LG)	30 09h30 MN (M) Essomes (LG)	31 13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		

Légende : MN = Marche nordique

Animateurs : (LG) Laurent GRIGNON Marche nordique 06.14.36.34.07

(SB) Sonia BATOG MN (Secteur Ch Thierry) 06.04.13.86.18

(PAA) Pierre-André AVIGNON MN ES = entraînement sportif : 06.84.65.87.45

(ST) Sylvie TAEGER MN (Secteur Coulommiers) 06.14.39.07.79

(IMPORTANT : Laissez un message la veille de la sortie à l'animateur concerné pour l'informer de votre présence, il pourra aussi vous orienter pour le lieu du rdv)